

Basahin mo ito kapag pagod ang iyong isipan

Hindi ka ba nakakaramdam ng pagod ng isipan, kapag may pagbabago sa iyong kapaligiran? Upang ang iyong pagkabalisa ay mabawasan, narito ang tatlong paraan:

Mag-ingat sa sobrang dami ng impormasyon

I-off ang TV



Huwag tumingin sa SNS



Mas lalo kang mababalisa kung madalas ang panonood mo ng TV at internet tungkol sa balita ng coronavirus. Magtakda ng oras o kaya manood ng konting oras lang.

Mangyaring makipag-usap ka o idaan sa pagsusulat ang mga bagay na bumabagabag sa iyong kalooban

Makipag-usap



Magsulat



Kung nakaramdam ka ng pagkabalisa, huwag kang mag-iisa. Ang pakikipag-usap sa taong iyong mapagkakatiwalaan o ang pagsusulat ay makapagdudulot ng kapayapaan ng isipan at maaaring makagaan ng iyong pakiramdam.

Mangyaring i-relaks mo ang iyong katawan

Huminga ng malalim



Magbabad sa ofuro



Konektado ang ating katawan at isipan. Huminga ng malalim mula sa ilong at dahan dahang huminga palabas mula sa bibig. Mangyaring i-relaks ang iyong katawan at mamahinga. Magbabad sa ofuro na may init na 37°~39°sa loob ng 10 minuto o higit pa. Mare-relaks ang iyong katawan pati na ang iyong isipan.

Sa kasalukuyan mong pamumuhay, nakakaramdam ka ba ng lungkot at walang sigla?

Huwag mong isiping masama ka. Kung ang mga bagay na nakasanayan mo ay hindi mo na nagagawa, huwag kang mag-alala. Purihin mo ang sarili mo dahil sa hirap ng sitwasyon sa ngayon nandiyan ka at lumalaban pa.

TOCOS (Tokyo Corona Virus Support Center for Foreign Residents)

0120-296-004 (Lunes~Biyernes) 10:00~17:00 Tumawag at kumunsulta kung ikaw ay may problema

https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/0000001452.html

